

ZÁRÓDOLGOZAT

Rickenbach Tímea

2024



Magyar Agrár- és Élettudományi Egyetem
Georgikon Campus
Kertészettudományi Intézet
Gyógy- és fűszernövények felsőoktatási szakképzés

GYÓGYNÖVÉNYEK A MAGYAR HAGYOMÁNYBAN

Belső konzulens:	dr. Cseh Eszter egyetemi adjunktus
Belső konzulens intézete/tanszéke:	Kertészettudományi Intézet Gyógy- és aromanövények Tanszék
Készítette:	Rickenbach Tímea

Készthely

2024

Tartalomjegyzék

1. Bevezetés és célkitűzések.....	2
2. Irodalmi áttekintés	4
2.1 Gyógynövények eredete.....	4
2.2. Adatok a gyógynövények hazai szerepéről.....	8
2.2.1 Honfoglalás kori növények.....	8
2.2.2 Középkor növényei	9
2.2.3 A 18.-19. századi parasztság gyógynövényei.....	11
2.2.4 Gyógynövények a háztartásban	12
2.2.5 Csalán, az egyik legértékesebb hazai gyógynövényünk.....	16
2.3 A gyógynövények azonosítása	20
2.4 Növényi drogok.....	20
2.5 A gyógynövények gyűjtése	21
2.6 A gyógynövények szárítása.....	22
2.7 Növényi gyógyszerek és előkészítésük.....	22
2.7.1 Vizes kivonat (tea)	23
2.7.2 Pakolások, borogatás.....	23
2.7.3 Alkoholos kivonatok	23
3. Következtetések és javaslatok	25
4. Összefoglalás	26
5. Irodalomjegyzék.....	27
6. Táblázatok és ábrák jegyzéke	31
7. Hallgatói nyilatkozat.....	32
7.1 Konzulensi nyilatkozat.....	33

1. Bevezetés és célkitűzések

A növényi drogokat vagy hagyományos drogokat évszázadok óta használják világszerte. A világ lakosságának csaknem 80%-a, különösen a fejlődő országokban, növényi gyógyszereket használ az elsődleges egészségügyi ellátáshoz (WHO, 2004). Az olyan nagy múlttal rendelkező országok, mint India vagy Kína, ahol a gyógynövényeken alapuló hagyományos orvoslásnak még manapság is nagy jelentősége van, a növényi drogok ismerete és használata mélyen beleszövődött kultúrájukba.

Annak ellenére, hogy Magyarországon ekkora tradíció nem figyelhető meg, de a gyógynövények felhasználása, mintegy 600-650 növényfaj esetében fellelhető (Babulka, 2013), ezek közül mintegy 150 fajt használnak a gyógyászatban is (Rácz et al., 1984). A néphagyományban gyökerező és generációk által ápolt gyakorlat, a természet gyógyító erejének hasznosítása az európai társadalmak szerves részét képezte, holisztikus megközelítést kínálva az egészség és a jólét számára.

Magyarország változatos éghajlati zónákkal rendelkezik, aminek köszönhetően rendkívül sok gyógy és fűszernövényként is ismert növény fellelhető nemcsak a hazai, hanem az európai hagyományokban is. A mediterrán térség aromás gyógynövényeitől az északi régió ellenálló növényeiig számos növényfajt találunk meg az európai kultúrkörben. Az utóbbi években ugyanis újra megnőtt az érdeklődés a gyógynövényterápia iránt, mivel az emberek alternatív és holisztikus megközelítéseket keresnek az egészségügyben. A gyógynövényes gyógymódok használata számos fejlett országban széles körben elterjedt, a kiegészítő és alternatív gyógymódok (CAM) mára Európában, Észak-Amerikában és Ausztráliában is általánossá váltak. Ezekben a fejlett országokban a gyógynövényterápiát a gyógyítás kiegyensúlyozott és mértéktartó megközelítésének tekintik. Részben ez a magyarázata annak, hogy a növényi gyógyszerek értékesítése virágzik, és a globális gyógyszerpiac jelentős részét teszi ki (Ekor, 2014).

A dolgozatban szeretném kiemelni a gyógynövények fontosságát, a gyógynövények felismerésétől, gyűjtésétől kezdve, a feldolgozás módjáig, különös tekintettel a gyógynövények hazai hagyományban betöltött szerepét. Hazánkban körülbelül 40-50 darab olyan gyógynövény van, amelyeket az átlagemberek is rendszeresen ismernek (Pászék és Kenderes, 2023). Ezek között van a nagy csalán (*Urtica dioica*), amelynek felhasználásának

hazánkban széleskörű hagyományai voltak, és sok irodalmi adat áll rendelkezésre nemcsak a múltból, hanem a jelenkorból is.

2. Irodalmi áttekintés

2.1 Gyógynövények eredete

A gyógynövények gyógyszerkészítésre való felhasználásának legrégebbi írásos bizonyítékát egy Nagpurból származó, körülbelül 5000 éves sumér agyagtáblán találták. Ez 12 drogkészítési receptet tartalmazott, amelyek több mint 250 különböző növényre vonatkoztak, köztük olyan alkaloidokra, mint a mák, a tyúkhúr és a mandragóra (Castiglioni, 2019).

A kínai gyökerekről és füvekről szóló "Pen T'Sao" című könyv, amelyet Shen Nung császár írt i. e. 2500 körül, 365 drogot (gyógynövények szárított részeit) tárgyal, amelyek közül sokan még napjainkban is használatosak, mint például a következők: kámfor, ginzeng, fahéj kéreg (Wiert, 2007). Az indiai szent könyvek, a Védák említik a kezelést olyan növényekkel, amelyek abban az országban bőségesen megtalálhatóak. Számos ma is használt fűszernövény Indiából származik: szerecsendió, bors, szegfűszeg (Petrovska, 2012).

Az i. e. 1550 körül keletkezett Ebers-papirusz, amely 700 növényfajra és gyógyításra használt drogra utal, mint például a gránátalma, ricinusolaj növény, aloe, szenna, fokhagyma, hagyma, füge, fűzfa, koriander, boróka, közönséges százszorszép (Petrovska, 2012).

A görög kultúrában Homérosz i. e. 800 körül keletkezett eposzaiban, az Iliászban és az Odüsszeiában 63 növényfajt említenek a minószi, a mükénéi és az egyiptomi asszír farmakoterápiából. Némelyikük az eposzok mitológiai szereplőiről kapta a nevét; például az *Inula helenium* L. *Asteraceae*) a trójai háború középpontjában álló Elena tiszteletére kapta a nevét. Ami az *Artemisia* nemzetségbe tartozó növényeket illeti, amelyekről úgy vélték, hogy visszaadják az erőt és megvédik az egészséget, nevük a görög artemisz szóból származik, ami "egészségeset" jelent" (Petrovska, 2012).

Hérodotosz (Kr. e. 500) a ricinusolaj növényt, Orpheusz a fokhagymát, Püthagorasz pedig a tengeri hagymát (*Scilla maritima*), a mustárt és a káposztát említette. Hippokratész (Kr. e. 459-370) művei 300 gyógynövényt tartalmaznak fiziológiai hatásuk szerint osztályozva. Az ürömfát és a közönséges százszorszépet (*Centaureum umbellatum*) láz ellen, a fokhagymát

bélparaziták ellen, az ópiumot, a tyúkhúr, a halálos nadragulyát és a mandragórát kábítószerként, az illatos csalánfüvet hánytatóként, a tengeri hagymát, a zellert, a petrezselymet, a spárgát és a fokhagymát vizelethajtóként, a tölgyet és a gránátalmát pedig összehúzószerként alkalmazták (Petrovska, 2012).

Theophrasztosz (Kr. e. 371-287) a "De Causis Plantarum" - Növényi etológia és a "De Historia Plantarum" - Növénytörténet című könyveivel megalapozta a botanikai tudományt. A könyvekben több mint 500, akkoriban ismert gyógynövény osztályozását hozta létre, többek között említette a fahéjat, az írisz rizómáját, a naspolyát, a mentát, a gránátalmát. A növényi mérgező hatás leírásában Theophrasztosz kiemelte azt a fontos tulajdonságot, hogy az ember a dózisok fokozatos növelésével hozzászokjon (Petrovska, 2012).. A munkásságának köszönhetően elnyerte a "botanika atyja" melléknevet, tekintettel arra, hogy nagy érdemei vannak a gyógynövények osztályozásában és leírásában ([http1](#)) .

A neves orvosi író, Celsus (Kr. e. 25-50) "De re medica" című művében mintegy 250 gyógynövényt idézett, mint például az aloe, a tyúkhúr, a len, a mák, a bors, a fahéj ([http2](#)).

Az ókori történelemben a növényi drogok egyik legjelentősebb írója Dioszkoridész, "a farmakognózia atyja" volt, aki Néró hadseregének katonaorvosaként mindenütt tanulmányozta a gyógynövényeket, ahol a római hadsereggel utazott. Kr. u. 77 körül írta a "De Materia Medica" című művét. Ez a klasszikus, többször lefordított ókori mű a késő középkorig és a reneszánszig rengeteg adatot szolgáltat a *materia medica* alapját képező gyógynövényekről. Az összesen 944 leírt gyógyszer közül 657 növényi eredetű, a külső megjelenés, a lelőhely, a gyűjtés módja, a gyógy készítmények készítése és terápiás hatásuk leírásával. A növényleírás mellett a más nyelvű neveket is közli, az előfordulási vagy termesztési helyekkel párosítva. Az enyhe hatású növények dominálnak, de vannak utalások az alkaloidát vagy más, erős hatású anyagot tartalmazó növényekre is (galagonya, mák, boglárka, bíbor kasvirág, tyúkhúr, halálos nadragulya). Dioszkoridész által leginkább kedvelt hazai növények a következők: fűzfa, kamilla, fokhagyma, vöröshagyma, mályva, borostyán, csalán, zsálya, koriander, petrezselyem, tengeri hagyma). A kamillát (*Matricaria recutita* L.), amely kamillavirág néven ismert, gyulladáscsökkentőként használják sebek, csípések, égési sérülések és fekélyek gyógyítására, majd a szem, a fül, az orr és a száj tisztítására és öblítésére. Enyhe karminatív hatása miatt különösen alkalmas gyermekeknél történő használatra. Dioszkoridész úgy ítélte meg, hogy abortív hatása van. Ezt a valótlan hiedelmet később a

rómaiak és az arabok is átvették; innen ered a latin *Matricaria* név, amely két szóból származik: *mater* "anya" jelentésű, azaz *matrix*, ami "méhet" jelöl. Dioszkoridész különbséget tett a *Mentha* nemzetség számos faja között, amelyeket természetek és fejfájás és gyomorfájás enyhítésére használtak. A tengeri hagyma és a petrezselyem hagymáját vizelethajtóként, a tölgyfakérget nőgyógyászati célokra, míg a fehér fűzfát lázcsillapítóként használták.

Az idősebb Plinius (Kr. u. 23-79), Dioszkoridész kortársa, aki beutazta Németországot és Spanyolországot, a "*Historia naturalis*" című könyvében mintegy 1000 gyógynövényről írt. Plinius és Dioszkoridész művei magukban foglalták az akkori gyógynövényekről szóló összes ismeretet.

A legkiválóbb római orvos (egyúttal gyógyszerész), Galénosz (Kr. u. 131-200) állította össze a hasonló vagy azonos hatású (párhuzamos gyógyszerek), egymással felcserélhető gyógyszerek első listáját - "*De succedanus*".

A középkorban a gyógyítás, a gyógynövények termesztése és a gyógyszerek készítése a kolostorokba került. A terápia 16 gyógynövényen alapult, amelyeket az orvos-szerzetesek a kolostorokban általában a következőképpen természetek: zsálya, ánizs, menta, görögmag, sóska, cserszömörce. A kolostorok kertjei gyógynövénykertként funkcionáltak, a gyógyító szerzetesek ismerték a termesztett növények gyógyhatásait. Számos füveskönyv íródott a kolostori gyógyászat éveiben. Első írásos emlék ezekből az évekből a Lorschei Füveskönyv, amely 795-ben keletkezett. A Sankt Galleni kolostor tervrajza a fűvészkert leírását is tartalmazza, ahol egymástól elválasztott ágyásokban 16, erős hatású gyógynövényt természetek, szigorúan meghatározott sorrendben: lilium, rózsza, karósbab, borsfű, boldogasszony-tenyere, ördögcérna, rozmarin, menta, zsálya, ruta, írisz, csombormenta, fodormenta, kömény, lestyán, édeskömény. Ezek közül jó néhányat ma is használunk fűszerként, gyógynövényként egyaránt (<http3>).

Nagy Károly (Kr. u. 742-814), a híres salernói orvosi iskola alapítója "*Capitularis*"-jában elrendelte, hogy mely gyógynövényeket kell termesztetni az állami földeken. Mintegy 100 különböző növényt említett, amelyeket a mai napig használnak, mint például a zsálya, a tengeri hagyma, az írisz, a menta, a közönséges százszorszép, a mák, a mályva stb. A nagy császár különösen nagyra értékelte a zsályát (*Salvia officinalis* L.). A zsálya latin neve a régi

latinoktól származik, akik üdvöztető növénynek nevezték (salvare jelentése "megment, gyógyít").

Marco Polo trópusi ázsiai, kínai és perzsa utazásai (1254-1324), Amerika felfedezése (1492) és Vasco De Gama indiai utazásai (1498) számos gyógynövényt hoztak Európába. Európa-szerte botanikus kertek alakultak, és kísérleteket tettek a hazai gyógynövények, valamint a régi és az új világból behozott növények termesztésére. A 17. században került be az európai gyógyászatba a *Cinchona succirubra* Pavon kinin kéregből nyert Cortex Chinae, grófnői por néven, mivel Chinchon grófnő volt az első, aki használta. A kininkéreg gyorsan elárasztotta Angliát, Franciaországot és Németországot annak ellenére, hogy a kiváló orvosok - különböző akadémiák tagjai - között számos ellenzője akadt a használatának. Paracelsus (1493-1541) a nyers növényekből és ásványi anyagokból kémiai előállított gyógyszerek egyik híve volt; mindazonáltal szilárdan hitt abban, hogy ezen anyagok gyűjtését asztrológiai úton kell meghatározni. Folyamatosan hangsúlyozta a megfigyelésbe vetett hitét, és egyúttal támogatta a "Signatura doctrinae"-t - a szignatúra-tant.

A 16-18. század között egyre nagyobb igény mutatkozott az összetett gyógyszerek iránt. Az összetett gyógyszerek a gyógynövények mellett állati és növényi eredetű drogokat is tartalmaztak (Szarvasházi, 2007).

A 19. század eleje fordulópontot jelentett a gyógynövények ismeretében és felhasználásában. Az alkaloidok felfedezése, igazolása és izolálása a mákból (1806), az ipecacuanhából (1817), a sztrichnoszból (1817), a kininből (1820), a gránátalmából (1878) és más növényekből, majd a glikozidok izolálása jelentette a tudományos gyógyszerészet kezdetét. A kémiai módszerek korszerűsödésével a gyógynövényekből más hatóanyagokat is felfedeztek, mint például a tanninokat, szaponozidokat, éterikus olajokat, vitaminokat, hormonokat. A 19. század végén és a 20. század elején nagy volt a veszélye annak, hogy a gyógynövények kiszorulnak a terápiából. Azonban a modern, kémiai, fiziológiai és klinikai vizsgálatoknak köszönhetően számos elfeledett növény és a belőlük nyert gyógyszerek kerültek vissza a gyógyszerészetbe: *Aconitum*, *Punica granatum*, *Hyosciamus*, *Stramonium*, *Secale cornutum*, *Filix mas*, ópium, *Styrax*, *Colchicum*, *Ricinus* (Petrovska, 2012).

Napjainkban a világ szinte valamennyi gyógyszerkönyvében - Ph Eur 6 (European pharmacopoeia, 2007) USP XXXI (The United States Pharmacopoeia ; *The National Formulary*,

2008)] szerepelnek valódi gyógyászati értékkel bíró növényi drogok. Vannak olyan országok (Egyesült Királyság, Oroszország, Németország), amelyeknek külön növényi gyógyszerkönyvük van (Yuan et al., 2016).

2.2. Adatok a gyógynövények hazai szerepéről

2.2.1 Honfoglalás kori növények

A földi tömjén (*Pimpinella saxifraga*) jelentőségére a honfoglalás előtti időkben egy a 16. században feljegyzett monda is utal. Mely szerint Csaba hun királyfi katonáinak a sebeit ezzel a növényvel gyógyította (Paládi-Kovács, 2001a). A honfoglalás idejéből számtalan emlék található meg a múzeumokban, sajnos azonban kevés köthető a gyógyításhoz. Ilyen például az az Árpád-kori érvágó készülék, és néhány lékelt koponya, ami már arra utal, hogy aktívan igyekeztek a betegségeket gyógyítani (Paládi-Kovács, 2001b). A nyelvészet segítségével azonban kideríthető, hogy milyen növényeket ismertek akkoriban az emberek. Szinte minden gyümölcsre vonatkozó szavunk (alma, körte, dió, birs, szeder, szőlő, stb.) honfoglalás előtti. A szőlő és a borkészítés hagyományairól pedig gazdag irodalom áll rendelkezésre. Nemcsak a Római Birodalom, hanem már Pannónia területéről is (Papp et al., 2015). A szőlő és borleírások igen gazdagon dokumentáltak például Plinius által. Ezek elsősorban nem a gyógyításhoz köthetők, hanem a mitológiákhoz és hiedelmekhez. Ennek ellenére leginkább az ehető növényekről találunk forrásokat. A kalászos növényeket (árpa, búza, köles) biztos ismerték, hiszen az Árpád és a Buzád nevünk ebből a korból eredeztetetők (Halmos, 1993). A Buzád sajnos kikopott az idők során, de az Árpád a mai napig is használatos keresztnév. Egyéb növények is felbukkannak ezekből az időkből. Megtaláljuk például a vöröshagyma, a fokhagyma, a sárgarépa, a fehérrépa, a torma leírását, de olyan növény is említése is felbukkan, amiről elsőre talán nem gondolnánk. Ilyen a káposzta is, amely szintén a fontos alapanyagok közé tartozott. A következő növényeket nemcsak a honfoglalás korából, hanem már jóval előtte is felhasználták elődeink: a hagymát, a borsót, a káposztát, a babot, a sárgarépát és a salátaféléket. A kapás és ásós kertgazdálkodás emlékeképpen eddig két ásót ismerünk honfoglaláskori sírjainkból. Mindkét ásó női sírból került elő. A kerti növények

nagyobb arányú termesztését a kertészetekben tanulták. A kapásnövények nagyobb arányú termelése a Szent István utáni időkben kezdődött ([http4](#)).

A IX. században a Kárpát-medencében érkező Árpád népe konyhaművészete különösen a fejedelmi udvaré- a belső ázsiai lovas népek étkezési szokásait és rítusait őrizte. Nem gondolnánk, de az olyan növényeket, amiket inkább csak fűszerezésre használunk jelenleg, mint a koriander, bazsalikom és menta, őseink ezeket Belső-Ázsiából ismerték meg és használták. Az erős ízeket gyömbérrel és cayennel érték el, húsaik pácolásához kakukkfűvet, rozmaringot, tárkonyt használtak, de ismerték a fokhagymát, a medvehagymát és a paprikának egy egészen apró és igen erős belső-ázsiai változatát. A rozmaring olyan hatásosnak bizonyult a hús tartósításában, hogy manapság is találkozhatunk olyan húskészítménnyel, amiben rozmaring kivonat, mint alapanyag szerepel. Késleltetheti az oxidációs reakciót, és gátolja a mikroorganizmusok növekedését is, így tovább eltartható. Ezeken kívül őseink áldozati ételeiben feltehetően a tárkonyának és a csombornak is nagy jelentősége volt ([http5](#)).

2.2.2 Középkor növényei

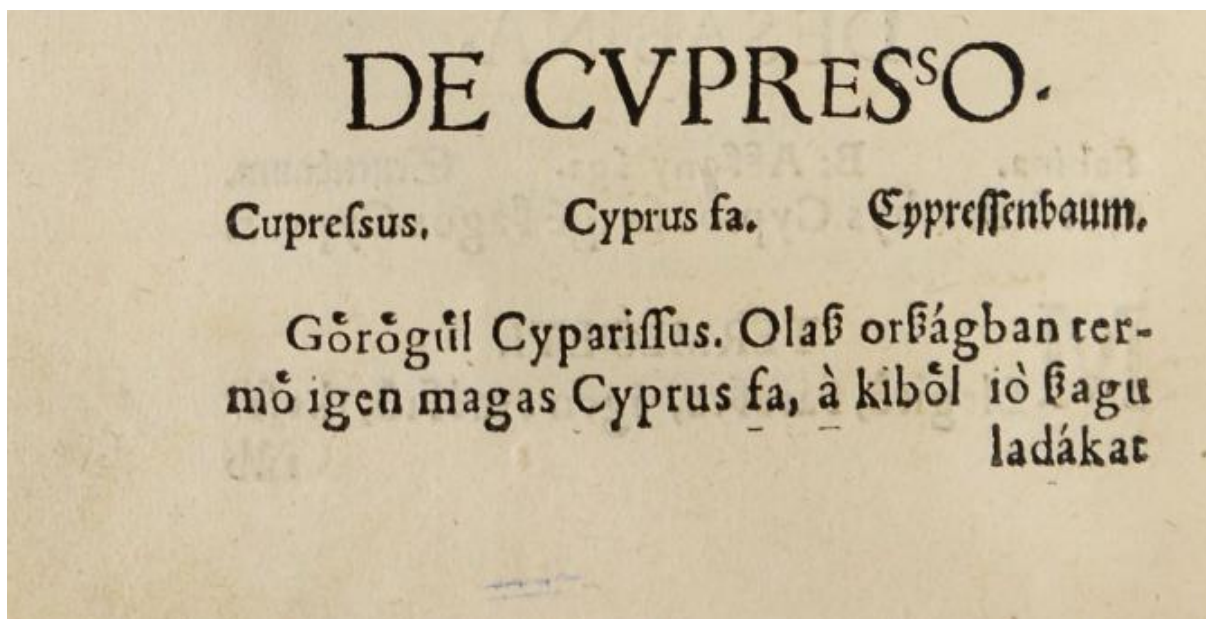
A kereszténység térhódítása a magyar kultúrában egyúttal azt is eredményezte, hogy a pogánysághoz fűződő hagyományok (táltosok és gyógyítók) egyre kisebb jelentőséggel bírhattak. Ennek egyik ékes példája a *Syngrapha Dominicana*, amely több gyógyító táltos állítólagos perét dokumentálja (Paládi-Kovács, 2001b). A pogányság kiszorulása ellenére nagy számú és gazdag növénynév-kincset találunk okleveleinkben. Szamota István elemzése alapján a Tihanyi- Apátság alapítólevélében (1055) berkenye, füzeg, kőris, körtvély, mogoró, nyír, som, szil szavak azonosíthatók (Szamota, 1895).

További kutatások eredményei alapján a VIII-XIV. században például a bojtorján (*Arctium sp.*), a csalán (*Urtica sp.*), a fenyő (*Pinus, Picea sp.*), a hagyma (*Allium sp.*) a hárs (*Tilia sp.*), a meggy (*Cerasus vulgaris*), a nyár (*Populus sp.*), a nyír (*Betula sp.*), a torma (*Armoracia sp.*) és az üröm (*Artemisia sp.*) gyógynövényként való használata is valószínűsíthető (Grynaeus, 1996). Több, e korban használt növényfaj magyarországi előfordulását – és részben terápiás alkalmazását – oklevélszótárakban, szójegyzékekben (pl. Beszterce – 1395, Schägli – 1405, Sopron – 1430), füveskönyvekben és népgyógyászati feljegyzésekben a mai napig nyomon követhetjük. A Grynaeus Tamás és Papp József által közzétett, 15–17. századi régi magyar

(gyógy)növények mutatójában 382 faj neve található (Grynaeus and Papp, 1979). Ezek botanikai azonosítását a különböző forrásokban található illusztrált növényképek, a magyar és latin nevek egyaránt segítették. E fajok legalább 1/3-ad részét az európai fitoterápiában ma is gyakran alkalmazzák.

Az első magyar nyelven írt és Kolozsvárott, 1578-ban megjelentetett füveskönyv (Herbárium) szerzője, Melius Juhász Péter művében (1.ábra) 1236 magyar növénynevet említ, és több mint 450 azonosított rendszertani egységet (taxont) tárgyal. Ebből a ma is hivatalosan számon tartott (gyógyszerkönyvekben szereplő) fajok száma meghaladja a százat. A Melius füveskönyvének kiadását követő évszázadokban megjelent fontosabb magyar nyelvű füveskönyvekben, házipatikákban és orvosbotanikai munkákban szereplő gyógynövényfajok száma pedig meghaladja a hatszázat (Babulka, 2013).

Külön figyelmet érdemelnek a XVI. sz.-i munkákban már előforduló egzotikus gyógynövények: egy részük a Bibliából volt ismert az egykorú olvasó előtt (pl. a füge, az olajfa, a gránátalma , vagy ciprus, 1. ábra), a másik részét drogként a korabeli patikaszerek között tartották számon. Az olasz egyetemeken tanult orvosok maguk is hoztak haza mediterránban gyűjtött gyógynövényeket, számos drog pedig vándorpatikáriusok útján jutott el a Kárpát-medencébe: pl. a csókalábú útifű (*Plantago coronopus*), a fénylő gamandor (*Teucrium lucidum*), a krétai szurokfű (*Origanum dictamnus*), a magas szarkaláb (*Delphinium staphisagria*). Előfordulhattak a patikákban olyan mediterrán növények, illetve (szárított) növényi részek, mint az aloé, a kapricserje, és a szenna (Vörös, 2008).



1. ábra: Melius Juhász Péter *Herbárium* című munkájából származó különleges növény a ciprus (Melius 1578).

A XVI. sz.-i embereknek gyakran már helyes fogalmuk volt a gyógynövények hatásáról, mert néhányat közülük a mai kor embere is többé-kevésbé ugyanarra a célra használ. Az ismertebbek közül több ezer év óta használt gyógyszerek, fűszerek: a maszlag, a beléndek, a kálmos, a ricinus, a sáfrány. Ezeket a növényeket már az első patikák a 15. század végén árulhatták, elsősorban csak a nagyobb városokban, hiszen az elterjedésük a falukban csak a 18. században került sor (Rácz 1979). Képzett orvos pedig mindösszesen száz működött a 17. századi Magyarországon (Szlátky 1977).

2.2.3 A 18.-19. századi parasztság gyógynövényei

A 18. század közepén a botanika önálló tudománnyá válásával párhuzamosan egyre inkább különváltak a „tisztán” botanikai munkák a füveskönyvektől. Ezt a folyamatot tükrözi, hogy Diószegi Sámuel XIX. század elején megjelent Orvosi Füvészkönyve a Fazekas Mihállyal közösen írt Magyar Füvészkönyv kiegészítéseként jelent meg.

A 18. századból még több hasonló művet ismerünk, amelyek beszámolnak a „bűvös bájos gyógyítók” jelenlétéről a vásárokon. A 18. században éltek virágkorukat az ún.

olejkárok. Ezeket mai szemmel leginkább gyógyítókként vagy füvesasszonyként írhatnánk le. Számuk 1786 körül körülbelül háromezer körül mozgott. Különösen híres és keresett cikkük volt a juniperusból (és más tűlevelűekből) előállított, gyógyító hatású illóolaj készítményük, amelyet oleum carpathicum vagy balsamum hungaricum néven emlegetnek a régi feljegyzések. Az oleum carpathicum vagy más néven Krumholz olajat leginkább tüdővel összefüggő problémák ellen javasolták, mint például hurutos köhögés, fulladozás. A 18. század végén ellenük irányuló perek és rendeletek fokozatosan kiszorították ezt a mesterséget (Paládi-Kovács, 2001b).

A 19. század eleje a nép felé fordulás korszaka, amelyben a pusztító járványok (himlő és kolera) alatt és azután tájékoztató orvosi füzeteken tájékoztatták a lakosságot a helyes megelőzésekről és kezelésekről. Ilyen volt például Gróf Széchenyi István Nagycenken kelt irata, amelyben egészségügyi és gyógyítási tanácsokat adtak közre (Antall and Buzinkay, 1975).

2.2.4 Gyógynövények a háztartásban

A magyar hagyományban nemcsak gyógyulási céllal, hanem közvetlenül a háztartásban is használtak gyógynövényeket. Sokszor többcélra használták ugyanazokat a növényeket. Erre egyik legszebb példa a fűzfélék családja, amelyeket lázcsillapításra a kérget, míg kosárfonásra a vesszőt használták. Százötven olyan növénycsoport vagy faj szerepel a forrásokban, melyeket a háztartásban valamilyen módon alkalmaztak. A növényeket leggyakrabban szárítva, ritkábban frissen is használták, de számos példát látunk rá, hogy egy-egy növény szinte minden részéhez találtak valamilyen alkalmazási módot. A feldolgozás rendszerint egyedül, kézzel történtek, de olykor ipari léptékű felhasználásra is akad példa, mint pl. a gyökérkefe-készítés vagy az iszalag-súroló (Dénes, 2022).

A fürdőszobai felhasználáshoz közel húsz növény kapcsolható. Szappankészítésre öt faj volt alkalmas. Leggyakrabban, ahogy a neve is sejteti, a szappanfűvet (*Saponaria officinalis*) használták (2. ábra).



2. ábra: Az orvosi szappanfű, *Saponaria officinalis* hajtásának felhasználása kézmosásra, forrás: Dénes 2022.

A szappanfűvet kiváló habzása miatt (2. ábra) nemcsak kézmosásra, hanem finomabb ruhaneműk mosásához használták habzóanyagként. A gyökere viszont kevesebb habzó anyaga miatt inkább a gyapjúk mosására volt inkább alkalmas (Dénes, 2022). Szappanként igen gyakori volt a vadgesztenye (*Aesculus hippocastanum*) magja is. Az eltüzelt növények (fák) hamuját súrolásra használták, lúgos kémhatása miatt szappankészítéshez is felhasználták. Azonban nem mindegyik fa volt alkalmas ilyen célra. Úgy tartották, hogy a legjobb minőségű hamut a fenyő, a cser, a tölgy, az akác szolgáltatja. Kiemelve, hogy a legerősebb lúg az akácból készíthető (Juhász, 2016). A mosogatás során súroláshoz a leggyakrabban használt gyógynövény a mezei zsurló (*Equisetum arvense*) hajtása. Számos népi neve is utal ilyen módú használatára: tálmósó, kannasulló, surlófű, cinsikó, siklófű. E mellett azonban a nagyon gyakori közönséges tarackbúza (*Elymus repens*) tarackjából készült perjemosogatót is használták, amelynek hosszú tarackjait ősszel a szántóföldekről gyűjtötték (3. ábra, Dénes (2022)).



3. ábra: A közönséges tarackbúza gyökerének felhasználása edénysúrolásra. Forrás Dénes 2022.

A ház körül természetesen előfordultak olyan kártevők és élősködők, amelyek ellen egykor mintegy 59 növényfajt használtak fel. Erre a célra leginkább olyan növények jöhettek szóba, amelyek erőteljes illatot/szagot árasztanak. Ilyen a közönséges ebnyelvűfű (*Cynoglossum officinale*) is, ami a férgeket, rovarokat riasztja. Ehhez hasonló a szelíd keserűfű (*Persicaria hydropiper*) is, amelyet bolhaűzésre használtak. Légyirtásra tejbe áztatott anyarozzsal fertőzött gabonamagot, valamint a fehér zászpa (*Veratrum album*) gyökerének főzetét használták. Bogarak fogására a fagyöngyök (*Viscum album*, *Loranthus europaeus*) terméséből főzött ragasztót alkalmazták. A fagyöngy általános ragasztóként volt ismeretes, amely nemcsak bogarak, hanem akár madarak fogására is alkalmas volt (http6). Hazánkban már régen betiltották a lépvessző használatát, de Franciaországban egészen mostanáig (2021-ig) használatban volt (http7). Poloskák ellen seprőfüvet (*Bassia scoparia*) és borókamag-füstöt vagy paradicsomhajtást (*Lycopersicon esculentum*) használtak riasztásra, míg a kutyatejfőzet (*Euphorbia*) poloskairtasra (Dénes, 2022).

Az előbb említett ebnyelvűfű (*Cynoglossum officinale*) erőteljes szagát nemcsak rovarok nem szerették, hanem a rágcsálók sem. Így ilyen célra is tökéletesen alkalmasnak bizonyult ez a növény. A foltos bürök (*Conium maculatum*) a földre szórva szintén elriasztotta a patkányokat. A foltos bürök ugyanis ismert mérgező növény, fő hatóanyaga a koniin, mely alsó végtagból kiinduló bénulást okoz. Már az ókorban is ismert volt. Használták orvosi alkalmazásban érzéstelenítésként amputációnál, de kivégzési eszköz is volt a bürökpohár. Az ókori görög filozófust, Szókratészt is ezzel a módszerrel végezték ki (http8) Az orvosi macskagyökeret szintén a patkányok és egerek távoltartására ajánlották (Dénes, 2022).

Kefe és meszelőkészítés gyanánt elsősorban növényi gyökereket használtak fel elődeink. Leggyakrabban az élesmosófű, a sikárfű (*Chrysopogon gryllus*) volt a legnépszerűbb súrolókefének. Az Új Magyar Tájszótár szerint erős szálú növényekből készült, középen összekötött mosogatóeszköz (B. Lőrinczy, 1979). A fenyérfű (*Botriochloa ischaemum*) erős, seprűszerű gyökérzetéből padlósúroló gyökérkefét készítettek, mert a vízben sem puhul meg és nedves állapotban kámforszerű kellemes illatot terjeszt (Dénes, 2022).

Kötözőanyagokra vonatkozó irodalom nagyon széles. Mintegy 15 növényfajt használtak erre a célra. Faháncsból, rostonövényekből készültek kötőzésre, varrásra. Az erdei iszalag (*Clematis vitalba*) hajtása népszerű volt a háztartásban. Leginkább kötözőként, szárítókötélként, volt ismeretes. Manapság is megtalálhatunk olyan webáruházat, ahonnan díszes kosárkák iszalagból készülnek. A hársak (*Tilia tomentosa*, *T. cordata*, *T. spp.*) hancs része szintén alkalmas volt ilyen célra. Dokumentáltan a bocskorvarráshoz és más durvább anyag varrásához készült hársból varróspárga. Kévekötéshez a már ekkoriban is népszerű kenderből és lenből készült (Dénes, 2022).

2.2.5 Csalán, az egyik legértékesebb hazai gyógynövényünk

Az *Urtica dioica* L. egy nitrofil, eredetileg Európában őshonos, de mára az egész világon széles körben elterjedt növény. Széles körben elterjedt a nyílt erdők, folyópartok és nedves élőhelyek területein. Hazánkban elsőként Diószegi Sámuel könyvében is szerepel. Korábban elsősorban gyomnövényként szerepelt, azonban gyógyhatásait nagyon korán felismerték. Gyógyító célú alkalmazását már több mint 2000 évvel ezelőtti források említik, mint kígyómarás ellenszere. Régészeti kutatások azonban már bronzkori sírokból is kimutatták. Évelő, lágy szárú, kétlaki, de egylaki egyedek is előfordulnak. A hím növényekre a nőstényekhez képest több hajtás, levél, és rizóma jellemző. Ezen túlmenően hosszabbak a szárai, és nagyobb biomasszával rendelkezik. A hím és nőegedek között azonban nemcsak morfológiai, hanem hatóanyagok tekintetében is van különbség (Roslon and Weglarz, 2003). Hazánkban május végétől szeptemberig virágzik, magját júniustól októberig érleli. Gyöktörzse hosszú, hengeres, kúszó, elágazó, barázdált, barnássárga színű. Gyógynövényként a gyöktörzs, valamint a levelek gyűjthetőek. A nagy csalán egyike a legkevésbé megbecsült, ám igen sokoldalúan hasznosítható növényeknek. A „Plants for a Future” adatbázis ([http9](http://www.plantsforafuture.org/)) a legnagyobb potenciális hasznosságú növények közé sorolta be.

A csalánt ősidők óta széles körben használják élelmiszerként és népi gyógyszerként egyaránt. A csalán növény kémiai összetétele nagy figyelmet kapott előnyös tulajdonságai miatt. Az *Urtica dioica* L. kémiai összetevőinek nagy része karotinoidok, tanninok, terpének, poliszacharidok, lektinek, zsírsavak, szterolok, flavonoidok, vitaminok és ásványi anyagok (Singh és Sengar, 2021). A csalán növény teljes kémiai összetételének leírását a 1. táblázat tartalmazza.

Személy szerint nagyon szeretem ez az egyik legkedvesebb gyógynövényem, mert szinte bárhol megtalálható és sokféleképpen felhasználható a kertben, konyhában és a háztartásban. Különösen szívesen használom fel ételek készítéséhez és ez mellett készíthető belőle házi permetlé.

1. táblázat: A nagy csalán (*Urtica dioica* L.) legfontosabb, legnagyobb mennyiségben előforduló anyagai, növényi részenként csoportosítva, forrás: Bhardwaj et. al. 2024

Gyökér	Poliszacharidok, glükánok, ramno-galakturonánok és arabinogalaktánok Szterolok - stigmaszterol, kampesterol, szitoszterol Lignánok: pinorezinol, szekso-izolariziresinol, dehidrodikoniferilalkohol, neoolivil stb. Kumarinok-skoploetin
Levél	Zsírsavak - telítetlen zsírsavak Elemek - Mg, Ca, Fe, Cu, Mn, Zn, Cr, Sn, Ni, Pb, Cd, As, Na és K. Flavonoidok - katechin, kvercetin, kaempferol, izorhamnetin. Karotinoidok - violaxantin, neoxantin, béta-kriptoxantin, zeaxantin, lutein stb.
Szár	Flavonoidok - rutin, kvercetin, kaempferol
Csípőszőrök	Leukotrién , acetilkolin, moroidin, kolin acetiltranszferáz
Mag	Zsírsavak - telített és telítetlen zsírsavak Karotinoidok-béta-karotin, hidroxil-béta-karotin, lutein, epoxid, violaxantin stb. Vitaminok: B6, C- és E-vitamin, tiamin, niacin, riboflavin.

A levelek kivonatait számos biológiai hatás szempontjából is vizsgálják, többek között antioxidáns, antibakteriális, gyulladáscsökkentő, vírusellenes, fekélyellenes és sok más hatásra. Az antioxidáns és citotoxikus vizsgálatok eredményei azt mutatták, hogy az előállított kivonatok magas biológiai potenciállal rendelkeznek. A legnagyobb mértékű gátló hatással a *Staphylococcus aureus*-sal szemben mérték, de hatásos volt további baktériumokkal szemben

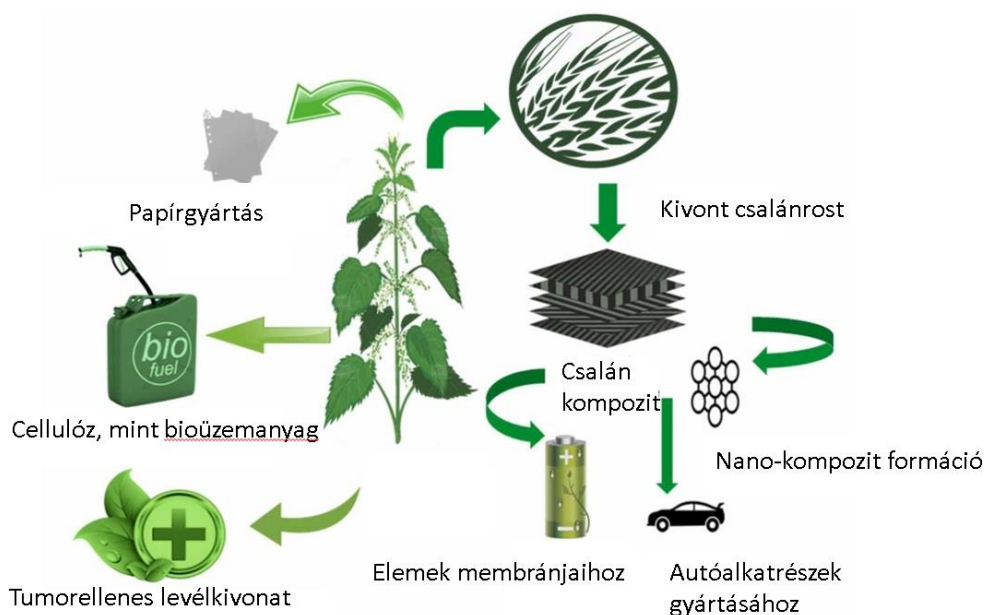
is (Bhardwaj et al., 2024). A *Staphylococcus aureus* egy általánosan elterjedt baktérium, amely szinte minden felületen megtalálható, akár az emberi bőrön is. Normál körülmények között nem okoz gondot, de egyéb fertőzések esetében jelentős lehet. Gennykeltő baktériumnak is nevezik (http10). A methicillin rezisztens *Staphylococcus aureus* (MRSA) az egyik legrettegettebb kórházi fertőzés (http11), melynek leküzdéséhez hozzájárulhat a csalán hatóanyagainak további kutatása.

Ezeket túlmenően a csalán hazánkban takarmánynövényként is ismert volt. Nagyobb mennyiségben, szélesebb körben alkalmazva az első és második világháború – és az ezzel együtt járó takarmányozási nehézségek – idején használták takarmányozásra frissen, szárítva, lisztté őrölve, vagy szilázsként (Bredemann, 1959). Számos tanulmány feltárta a csalán jótékony hatását az állati takarmányozásban. A csalánnak jó a táplálkozási értéke illetve a zsírsav összetétele van, így számos állat esetében leírták alkalmazását: tehén, tyúk, ló stb. (Dudás, 2008). Nyulak esetében a hús víztartalma csökken, a fehérjetartalom 34,2%-kal, a hús cinktartalma 35,6%-kal, valamint a mangántartalom 34,2%-kal nőtt 5%-os csalánszéna alkalmazása esetében (Burmistrova et al., 2022).

A növényi eredetű növényvédő szereket évszázadok óta használják több-kevesebb sikerrel. A csalán a bogarak természetes ragadozóinak szolgál otthonául. Alhmedi et al. (2007) szerint a csalán ültetése a levéltetvek ragadozóinak nagyobb számát eredményezte. Ezenkívül a csalánkivonat rovarölő, gombaölő és atkaölő szerként használható (Alhmedi et al., 2007). Rovarölőszerként a csalánkivonat a tőkehalmoly, a gyémántmoly és a pókhálós atkák ellen használható (http12). Gombaölő szerként a *pythium* gyökérrothadás, lisztharmat, korai lisztharmat, késői lisztharmat, septoria lisztharmat, alternaria levélfoltosság és szürkepenész megelőzésére használható (http12). Ezek a kivonatok gátolták az *Acinetobacter calcoaceticus*, *Bacillus cereus*, *Bacillus spizizenii*, *Bacillus subtilis*, *Citrobacter freundii*, *Enterobacter aerogenes*, *Erwinia sp.* növekedését, *Escherichia coli*, *Klebsiella pneumoniae*, *Micrococcus sp.*, *Saccharomyces cerevisiae*, *Salmonella paratyphi*, *Serratia marcescens*, *Methicillin-rezisztens Staphylococcus aureus (MRSA)* és *Vibrio parahaemolyticus*. A csalánban található fenolos vegyületek lehetnek felelősek ezért az antibakteriális hatásért (Bhusal et al., 2022). A patogén gombák (*Alternaria alternata*, *Aspergillus flavus*, *Candida albicans*, *Ceratocystis ulmi*, *Fusarium oxysporum*, *Fusarium solani*, *Phoma exigua*, *Phytophthora carotovora*, *Porphyromonas*

gingivalis, *Microsporum cookei*, *Microsporum gypseum*) elleni antimikotikus hatást napjainkban is vizsgálták (Bhusal et al., 2022).

Jelentős mértékű gyógyhatásai mellett azonban manapság az ipar érdeklődését is felkeltette ez a növény. Hiszen kiemelkedő minőségű rostokkal rendelkezik. A magyar népi használat ezt igen korán felismerte és ha nem álltak rendelkezésre a klasszikus kötélnövények (kender és a len), akkor a csalánt, mint szükségkötelet a dunai és a tiszai halászok igen régóta használták (Dénes, 2022). A csalánt, egykor hulladéknak vagy elhanyagolt növénynek tekintették, de ma már betakarítják és feldolgozzák, hogy a rostja felhasználásával további értékkel bíró árukat hozzanak létre (Bhardwaj et al., 2024). A csalánból nyert rost cellulóz jellegű, és széles körben használják a kompozitok gyártásában. A csalánszálak más természetes szálakhoz képest kiváló tulajdonságokkal rendelkeznek, mint például magas hő- és mechanikai tulajdonságok, nagy szakítószilárdság és rugalmasság (Bajpai et al., 2013). Felhasználása manapság igen sokrétű (4. ábra), és jelenkor fenntarthatósági szempontjait figyelembe véve is értékes.



4. ábra: A közönséges csalán (*Urtica dioica*) felhasználási lehetőségei manapság. Forrás: Bhardwaj et. al. 2024.

2.3 A gyógynövények azonosítása

A növénynevek vizsgálatához a botanikusok teremtték meg az alapot azzal, hogy meghatározták a növényeket, a növénynevek szövevényes rengetegében az ő azonosításaik nélkül lehetetlen lenne eligazodni. A növények rendszerezése alapvetően Linné 1753-ban megjelent *Species Plantarum* morfológiai bélyegeken alapuló rendszerezésén alapszik. Megalkotta a modern tudományos rendszerezés alapelveit, a rendszerezés kategóriáit (a taxonokat) és kidolgozta a modern tudományos nevezéktant, az élőlényekre alkalmazta a kettős elnevezést tudományos névként. Hazai viszonylatban gyakran használt határozó a Simon és munkatársai által kiadott Kis Növényhatározó volt (Simon et al., 1978). Újabb kiadása szintén használható (Simon et al., 2008). Manapság a legmodernebbnek gondolt növényhatározó a Király Gergely által szerkesztett Új magyar fűvészkönyv (Király, 2009).

2.4 Növényi drogok

A növényi eredetű gyógyszerek nyersanyagát drognak nevezik. A kifejezés nem egyértelmű, mert vonatkozhat valamennyi gyógyszerre vagy korlátozódhat csupán a kábítószerekre (Rácz et al., 1984). A hatályos VIII. Magyar Gyógyszerkönyv szerint viszont:

„A növényi drogok főként olyan feldolgozatlan, egész, darabolt vagy aprított növények, növényi részek, moszatok, gombák vagy zuzmók, amelyeket többnyire szárított, vagy esetenként friss állapotban használnak fel. A növényi drogok közé sorolnak ezen kívül bizonyos feldolgozatlan növényi váladékokat is. A növényi drogokat a kettős nevezéktan szerint képzett botanikai tudományos nevükkel (nemzetség, faj, változat és az első leíró neve) egyértelműen definiálják” (Plantae medicinales, 2010)

A növényi drog lehet:

1. a felhasznált faj legtöbb hatóanyagot tartalmazó része (pl. gyökere, levele, virága);
2. a növényi nyersanyagból előállított termék (pl. illóolaj, balzsam, gyanta) vagy
3. a nyersanyag átalakítása révén nyert anyag (pl. kátrány, orvosiszén). Amennyiben a drog a növénynek valamelyik szerve vagy része, akkor ezt a névben feltüntetjük. Az elnevezésben

szerepelhet a Linné nevezéktan nemzetségneve és a növényi rész latinul: pl. *Althaeae radix*, *Althaeae folium*, *Berberidis cortex*, *Malvae flos*, *Lini semen* (Rácz et al., 1984).

2.5 A gyógynövények gyűjtése

A gyógynövényeket akkor gyűjtjük, amikor a felhasznált rész a legmegfelelőbb fejlődési szakaszban van, és amikor a legmagasabb a hatóanyag tartalma. A földben található növényi részek, például gyökér, rizóma, hagyma a nyugalmi időszak elején vagy végén, ősszel vagy tavasszal gyűjtik. A leveleket közvetlenül a virágzás előtt, a teljes földfeletti részt a virágzás kezdetén, a virágokat is általában a virágzás elején, a terméseket és magvakat a teljes érés előtt vagy alatt (Rácz et al., 1984). Elsődleges szempont a gyűjtésnél, hogy ne veszélyeztessük a gyűjtéssel a faj elterjedését, gyakoriságát. Például ha a fő hatóanyag a gyökér, akkor tavasszal gyűjtve gyérítjük a populáció nagyságát, míg ősszel a már magról kikelő állománnyal nem leszünk akkora hatással, mint tavasszal (Rácz et al., 1984).

A gyógynövénygyűjtés etikai szabályzatát a Gyógynövény Szövetség és Terméktanács oldalán (www.gyszt.hu, n.d.) részletesen megtalálhatjuk. Mivel a hazai gyógynövény mennyiség közel 50%-a gyűjtésből származik (Böszörményi, 2017), ezért különösen fontos ezen szabályok betartása. A szakszerű gyűjtés legfontosabb feltételei a következők:

- 1) Szakszerű és pontos növényismeret. Számos olyan faj van, amely tulajdonképpen egy fajkomplex, például a *Thymus* nemzetség fajai, melyek között veszélyeztetett fajok is előfordulnak.
- 2) Megfelelő drogismeret: milyen növényi részeket, mikor gyűjtjük
- 3) Élőhelyismeret szintén nagyon fontos, hiszen védett területeken külön engedély szükséges
- 4) Estlegesen előforduló toxikus, mérgező növények ismerete. Klasszikus példa erre a medvehagyma és gyöngyvirág összetévesztése, amelyről szinte minden évben hírt adnak a tudósítások.

2.6 A gyógynövények szárítása

A népi gyógyászatban friss növényi részeket is felhasználnak, azonban a növényi nyersanyag szárítva tárolható a legkönnyebben és ezáltal egész évben rendelkezésre áll. A szárított drog általában megőrzi eredeti hatóanyag tartalmának jelentős részét. A szárítás történhet kíméletesen, szobahőmérsékleten vagy, ellenkezőleg, hirtelen hőkezeléssel az enzimtevékenység felfüggesztése céljából, majd viszonylag alacsonyabb hőmérsékleten az előírt nedvességtartalom eléréséig (Rácz et al., 1984). Közvetlen napfényen a földalatti részek, és a magvak száríthatók. A zöld vagy egyéb színű földfeletti részeket mindig árnyékban szárítjuk. Az időjárás gyors változásától (széltől, esőtől) védjük a szárítandó növényi részeket, ha azokat fedett, jól szellőző helyen, minél vékonyabb rétegben terítjük szét és szükség esetén a drogot időnként megforgatjuk. A cél, hogy kb. 10%-os nedvesség tartalmú legyen a drog, hiszen így kevésbé törik. Szabad levegőn történő szárítás esetében ez az a szint ahonnan nem tudunk alacsonyabb nedvességtartalmat elérni (Rácz et al., 1984).

2.7 Növényi gyógyszerek és előkészítésük

A megfelelően megszáritott növényi anyagokat megfelelő tárolására is figyelmet kell fordítani. A tárolási körülmények nagyon fontosak a mikrobiológiai minőség, a másodlagos metabolitok megőrzése és a növényi drogok konzerválása szempontjából. A nem megfelelő tárolás és szárítás romláshoz, biológiai szennyeződéshez, a hatóanyagok bomlásához vezethet (Heinrich et al., 2017). A szárított növényi drogok használatra való előkészítése során alkalmazható módszerek: vágás, zúzás és porítás. A vágás célja, a gyógynövényeknek lehetőleg egyenlő, apró részekre osztása. A vágást követően egy átrostálás követően a durva részek újbóli vágásával biztosítjuk a homogén növényanyagot. A zúzást és porítást általában mozsárban végezzük el. A zúzást a keményebb, míg a porítást a könnyebb növényi anyagokon végezzük el (Zelenyák, 1908).

2.7.1 Vizes kivonat (tea)

A gyógynövények az általános felhasználási formája a vizes kivonat, vagyis tea. Használhatjuk belsőleg, de külsőleg is inhalálásra, toroköblítésre és borogatásra. Az előző fejezetben említett növényi részekből háromféle módon készíthetünk vizes kivonatot (Parrot, 1998) :

- 1) Forrázat: Elsősorban a zsebébb, vékonyabb részeknél (virágok, levelek, herba) alkalmazzuk, főleg ha illékony hatóanyagokat is tartalmaznak (Rácz et al., 1984). Forrásban lévő vízzel leforrázzunk a gyógynövényt, 5-10 percig állni hagyjuk, majd leszűrjük
- 2) Főzet: Elsősorban gyökerekből, kéregből, fás növényi részekből készítjük. A forrásban levő vízhez hozzáadjuk a drogot, majd 5-10 percig forraljuk, majd további 15-30 percig áztatjuk, majd szűrjük
- 3) Áztatás vagy macerálás: A kivonatok hideg vízzel, szobahőmérsékleten készülnek, ha a hatóanyag hőérzékeny, és ha ilyen körülmények között a szükséges hatóanyagok jól, de a kedvezőtlen anyagok nem vonódnak ki (pliziliz gyökér, benge kéreg).

2.7.2 Pakolások, borogatás

A pakolás és borogatás lényege, hogy a testet, vagy annak egy részét légmentesen gyógynövényeket/kenőcsöt tartalmazó ruhába tekerjük. Lehet hideg- és meleg pakolás attól függően, hogy gyulladás vagy görcs, esetleg mozgásszervi problémák lépnek fel (Varró, 2008).

2.7.3 Alkoholos kivonatok

A hatóanyagok oldékonysági viszonyaitól függően meghatározott töménységű etilalkohollal készülnek. A vizes kivonatokkal szemben előnyük, hogy hosszabb ideig, 1–2 évig tárolhatók. A tinktúráknál a drog/kivonószer arány 1:5–1:10 és az adagok általában cseppenkéntiek. 55–66 cseppjük felel meg 1 grammnak (a vizes kivonatok ill. oldatok esetében kb. 20 csepp = 1 gramm) (Rácz et al., 1984). A folyékony kivonat a legtöményebb cseppfolyós

halmazállapotú gyógyszeralakok egyike, a drog/kivonószer aránya 1:1–3:1. A gyógyborok házisként készíthetők, a drogot borral forrázzuk le, néhány percig kis lángon a forrást megközelítő hőmérsékleten tartjuk, néhány órai, esetenként néhány napi állás és ülepítés után szűrjük. Az előírt térfogatot a szűrés után borral egészítjük ki. Az egyszeri adag 30–50 ml.

A hatóanyagok alapanyagait, felhasznált módszert és gyógyszerformákat az 2. táblázat foglalja össze Babulka, 2002 nyomán.

2. táblázat: A növényi orvosságok készítéséhez felhasznált növényi részek, kivonószeresek és adalékanyagok. forrás: Babulka 2002 nyomán.

-Vizsgált szempont	Megjegyzés/példa
Felhasznált növényi részek	mindenféle, a gombaspórától a fenyőtobozig
Növényi részek felhasználásának módja	nyersen, szárítva, főzve, párolva, sütvé
Felhasznált kivonószeresek	víz, sör, különféle gyümölcsökből (szőlő, málna, ribizli, csipke, faeper stb.) készített bor és/vagy pálinka, növényi olajok, állati zsíradékok (disznó, lúd, kacsa), tej
Kivonás módja	macerálás (hideg- vagy langyos vízzel történő áztatás), forrázat és főzet készítés
Felhasznált adalékanyagok	több mint 50 féle növényi és állati eredetű anyag (pl. liszt, méz, tejföl)
Felhasznált, egy vagy több növényi és nem növényi eredetű alkotórészt tartalmazó gyógyszerformák	forrázat (<i>infusum</i>), főzet (<i>decoctum</i>), áztatással készült kivonat (<i>macerátum</i>), különböző koncentrációjú alkoholos kivonat, tapasz, por, kenőcs, szirup és egyéb gyógyszerformák
Gyógyszerformák alkalmazásának módja <i>belsőleges használatra:</i> <i>külsőleges használatra</i>	- nyers növényi rész, gyógytea, alkoholos kivonat, szirup stb. - nyers növényi részből készült tapasz; nyers vagy száraz növényi rész főzetével végzett borogatás, lemosás, bedörzsölés, beöntés; gyógynövényes- és gőzfürdő, inhalálás; ingerterápia alkalmazása az állatgyógyászatban

3. Következtetések és javaslatok

Zárárdolgozatom készítése során megdöbbenve tapasztaltam, hogy milyen sokrétű irodalmi forrás áll rendelkezésre a gyógynövényekről, egészen már a tihanyi apátság alapítólevelétől kezdve, a középkor gazdag füveskönyvein keresztül egészen napjaink orvosi alkalmazásáig. Ezeket az ismereteket valóban célszerű lenne feleleveníteni, gyakorolni, hiszen sok esetben a mai modern tudomány is alátámasztja ezen ismeretek létjogosultságát. Így például a csalán esetében a tudásunk alkalmazásával, még a mai kornak is megfelelő új megközelítések érhetőek el, mint ahogy az a hivatkozott 2024-es cikk is példázza. (http9)

A természetközeli és környezetbarát gondolkodásmód terjedésével várhatóan egyre nagyobb figyelem irányul majd az olyan gyógynövények iránt, amelyek például akár a háztartásban is közvetlenül felhasználhatók. Ilyen gyógynövény lehet az orvosi szappanfű (*Saponaria officinalis*) is, amely habzóanyagaival „igazi” ökotudatos mosószer lehetne.

Így továbbra is javaslom, hogy a népi ismeretek további átadásával megőrizzük a magyarság gazdag ismeretanyagát, hogy a jövőben is alkalmazhassuk ezeket sikeresen.

4. Összefoglalás

A Kárpát-medencében több mint 1100 éve élő magyarság a különféle betegségek gyógyítása során számos különleges és érdekes gyógyító eljárás alkalmazása mellett a gyógynövények és más természetes anyagok gyógyhatásairól is rengeteg ismeretet gyűjtött össze. Ez utóbbiak írásos formában történő lejegyzése a 12. század végén kezdődött meg. Majd a különböző füveskönyvek és orvosi gyűjtések révén gazdagodtak ismereteink. E népi ismeretek tudományos igényű gyűjtése a II. világháború után váltak intenzívvé, és ezidőtájt kezdődtek meg az első etnofarmakológiai vizsgálatok is. A Kárpát-medencében élő magyarság népi orvoslásában alkalmazott gyógynövények különböző szempontok szerinti értékelésére főként az utóbbi néhány évtizedben került sor, melyek szerint legalább hatszáz olyan növényfaj található a magyar népi orvoslásban, melyeknek használatát illetően a térség több pontjáról is vannak gyűjtési adatok.

Magyarország változatos, természetes növényzete, fogyasztható vadgyümölcsök és zöldségek gazdag forrása volt, amiket változatosan elkészítve, használtak is elődeink. Ínséges időszakokban, kényszerűen, gyakoribb volt fogyasztásuk a távolabbi és a közeli múltban is. A legnagyobb változás az alföldi mocsaras tájakon történt. Ott, ahol még a 19. század végén is sokak megélhetését, külön foglalkozást és életmódot („pákász”) jelentett a gyűjtögetés, vadászat, halászat, mára, a mocsaras területek vízmentesítésével, a vad növények felhasználása minimálisra csökkent. Megszűnt a forrás, a kiterjedt láp és mocsárvilág, és nem is volt a gyűjtögetésre szükség, mert az ugrásszerűen megnövekedett mezőgazdasági területek az ország leggazdagabb tájává tették az egykori mocsarakat. Pontos felmérések ugyan nincsenek, de valószínű, hogy néhány vad gyümölcs gyűjtését kivéve, a legtöbb faj hagyományos felhasználása Magyarország területén a XX. század végére kihalt, vagy minimálisra csökkent. A népi ismeretanyag világszerte pusztulóban van, nemcsak hazánkban. Azonban napjainkban részben több okból kifolyólag, például az egészségtudatos táplálkozás igénye következtében kezd visszatérni. Ismét megjelent néhány gyűjtögetett faj a piacokon. Ez az újrafelfedezés azonban annak is köszönhető, hogy hazánkban, ahogy ebben a dolgozatban is részletesen bemutattam, már nagyon rég óta dokumentált irodalmi források közvetlenül elérhetőek a lakosság számára is. Ez sajnos Nyugat-Európában nincs így, ahol ez a fajta tudás már a 17.-18. században eltűnt.

5. Irodalomjegyzék

- Alhmedi, A., Haubruge, E., Bodson, B., Francis, F., 2007. Aphidophagous guilds on nettle (*Urtica dioica*) strips close to fields of green pea, rape and wheat. *Insect Science* 14, 419–424.
<https://doi.org/10.1111/j.1744-7917.2007.00169.x>
- Antall, J., Buzinkay, G. (Eds.), 1975. Népi gyógyítás Magyarországon. Orvostörténeti Közlemények 7–8.
- B. Lőrinczy É., 1979. Új magyar tájszótár 1-5. Akadémiai Kiadó, Budapest.
- Babulka, P., 2013. Gyógynövények, etno(farmako)botanikai és etnofarmakológiai kutatások a kárpát-medencében élő magyarok körében., in: A Test És a Lélek Orvosai Grynaeus Tamás Emlékkönyv. EFO Kiadó, Szeged.
- Babulka, P., 2002. Gyógynövényeink népi használata és értékelésük néhány szempontja, in: Test, Lélek, Természet. Tanulmányok a Népi Orvoslás Emlékeiből. Kairosz Kiadó, Paulus Hungarus Kiadó, Budapest - Szeged.
- Bajpai, P.K., Meena, D., Vatsa, S., Singh, I., 2013. Tensile Behavior of Nettle Fiber Composites Exposed to Various Environments. *Journal of Natural Fibers* 10, 244–256.
<https://doi.org/10.1080/15440478.2013.791912>
- Bhardwaj, D., Giri, A., Kumar, V., Srivastava, V.C., 2024. Nettle (*Urtica* spp.) phytotomy and applications: Crop variety selection and advanced product development for the manufacturing of natural fiber composites. *Industrial Crops and Products* 210, 118180.
<https://doi.org/10.1016/j.indcrop.2024.118180>
- Bhusal, K.K., Magar, S.K., Thapa, R., Lamsal, A., Bhandari, S., Maharjan, R., Shrestha, S., Shrestha, J., 2022. Nutritional and pharmacological importance of stinging nettle (*Urtica dioica* L.): A review. *Heliyon* 8, e09717.
<https://doi.org/10.1016/j.heliyon.2022.e09717>
- Böszörményi A., 2017. Gyógynövények gyűjtése, termesztése, nemesítése, feldolgozása, minősítése.
- Bredemann, G., 1959. Die grosse Brennessel, *Urtica Dioica* L.: Forschungen über ihren Anbau zur Fasergewinnung. Akademie-Verlag.

- Burmistrova O., Burmistrov E., Naumova N., Lukin A., Betz J., 2022. Nyúlhús tápértéke a nagy csalán (*Urtica dioica*) nyulak takarmányozásában történő felhasználása esetén. Élelmiszervizsgálati Közlemények 68, 3807–3817. <https://doi.org/10.52091/EVIK-2022/1-5-HUN>
- Castiglioni, A., 2019. A History of Medicine. Routledge.
- Dénes A., 2022. A háztartásban használt növények. Etnobotanikai áttekintés.
- Simon, T., Dr Soó, R., Dr Csapody, V., Dr Priszter, S., 1978. Kis növényhatározó. Tankönyvkiadó Vállalat, Budapest.
- Dudás L., 2008. A nagy csalán (*Urtica dioica* L.) Zöldségnövénykénti hasznosításának elméleti és gyakorlati alapjai. Debrecen, p. 140.
- Ekor, M., 2014. The growing use of herbal medicines: issues relating to adverse reactions and challenges in monitoring safety. Front Pharmacol 4, 177. <https://doi.org/10.3389/fphar.2013.00177>
- European pharmacopoeia, 6th ed. ed, 2007. . Council Of Europe, Strasbourg.
- Grynaeus, T., 1996. A honfoglalás és Árpád-kori magyarság növényei, in: Ósök, Táltosok, Szentek. Tanulmányok a Honfoglaláskor És Árpád-Kor Folklórából. pp. 121–137.
- Grynaeus, T., Papp, J., 1979. Régi magyar (gyógy) növénynevek mutatója, 15-17. század. Orvostört Kozl 86, 131–137.
- Halmos F. (Ed.), 1993. Pannon Enciklopédia. Pannon Könyvkiadó, Budapest.
- Heinrich, M., Barnes, J., Prieto-Garcia, J., Gibbons, S., Williamson, E.M., 2017. Fundamentals of Pharmacognosy and Phytotherapy: Fundamentals of Pharmacognosy and Phytotherapy E-Book. Elsevier Health Sciences.
- Juhász K., 2016. Tiszta testre tiszta ruhát. A művesség dicsérete. Tanulmányok Flórián Mária tiszteletére.
- Király, G. (Ed.), 2009. Új magyar fűvészkönyv. Aggteleki Nemzeti Park Igazgatóság, Jósfa.
- Melius Juhász, Péter (1578) Herbarium : az faknac fuveknec nevekroel, természetekroel, és hasznairól / magyar nyelwre, és ez rendre hoszta az doctoroc koenyveiboel az Horhi Melius Peter. RMK I 141, RMNy 413. Heltai Gaspárné, Colosvárat.
- Paládi-Kovács, A. (Ed.), 2001a. Magyar néprajz. II - Gazdálkodás, Akadémiai Kladó, Budapest.
- Paládi-Kovács, A. (Ed.), 2001b. Magyar néprajz. VII - Népszokás, néphit, népi vallásosság, Akadémiai Kladó, Budapest.

- Papp, N., Kocsis, M., Szilvia, C., Ambrus, T., 2015. A kerti szőlő (*Vitis vinifera* L.) etnobotanikai, gyógyszerésztörténeti és gyógyászati jelentősége. *Kaleidoscope E-journal, Művelődés-, Tudomány- és Orvostörténeti Folyóirat, Journal of History of Culture, Science and Medicine* 10, 229–256.
- Parrot, H., 1998. Gyógynövények és gyógyteák. T-Rex 94 Kft.
- Pásztk N., Kenderes R., 2023. középkorban is ismert gyógynövények használata napjainkban. *Recreation* 13, 23–27. <https://doi.org/10.21486/recreation.2023.13.3.5>
- Petrovska, B.B., 2012. Historical review of medicinal plants' usage. *Pharmacogn Rev* 6, 1–5. <https://doi.org/10.4103/0973-7847.95849>
- Rácz, J., Rácz-Kotilla, E., Laza, A., 1984. Gyógynövényismeret. Ceres Könyvkiadó, Bukarest.
- Roslon, W., Weglarz, Z., 2003. Polyphenolic acids of female and male forms of *urtica dioica*. *Acta Hortic.* 101–104. <https://doi.org/10.17660/ActaHortic.2003.597.12>
- Simon, T., Dr Csapody, V., Széll, M., Horánszky, A., Hegedűs, Á., Priszter, S., 2008. A magyarországi edényes flóra határozója: Harasztok - virágos növények. Nemzeti Tankönyvkiadó Zrt., Budapest.
- Szamota, I., 1895. A tihanyi apátság 1055-iki alapítólevele. *Nyelvtudományi Közlemények* 25, 129.
- Szarvasházi J., 2007. Az ember és a természet a gyógyszerészetben. Galenus Kiadó
- The United States Pharmacopeia ; The National Formulary, 2008. . United States Pharmacopeial Convention, Rockville, Maryland.
- Varró, A.B., 2008. Gyógynövények gyógyhatásai. Pallas Antikvárium Kft., Gyöngyös.
- Vörös É., 2008. A magyar gyógynövények neveinek történeti-etimológiai szótára, A Debreceni Egyetem Magyar Nyelvtudományi Intézetének kiadványai. Debreceni Egyetem Magyar Nyelvtudományi Intézete, Debrecen.
- Wiat, C., 2007. *Ethnopharmacology of Medicinal Plants: Asia and the Pacific*. Springer Science & Business Media.
- www.gyszt.hu, n.d. A gyógynövénygyűjtés szabályai [WWW Document]. www.gyszt.hu. URL <https://www.gyszt.hu/hu/aktualitasok/a-gyogynovenygyujtes-szabalyai> (accessed 3.5.24).
- Yuan, H., Ma, Q., Ye, L., Piao, G., 2016. The Traditional Medicine and Modern Medicine from Natural Products. *Molecules* 21. <https://doi.org/10.3390/molecules21050559>
- Zelenyák, J., 1908. A gyógynövények hatása és használata. Stephaneum Nyomda R.T.

Internetes források:

http1: <https://en.wikipedia.org/wiki/Theophrastus> , letöltve: 2024.03.05

http2: https://en.wikipedia.org/wiki/De_Medicina, letöltve: 2024.03.05

http3: www.naput.hu : Gyógyszerek a kertben: egy kis történelem Horváth Adrien írása,
<https://naput.hu/index.php/eletunk/onellatas/1983-gyogyszerek-a-kertben-egy-kis-toertenelem> , letöltve: 2024. 03. 05.

http4: <http://www.terahirujsag.sk/rovatok/kozelet/oseink-konyhanovenyei-es-fuszerei/> ,
letöltve: 2024.03.30

http5: www.nagyfatal.hu: Őseink konyhanövényei és fűszerei,
<http://nagyfatal.hu/gasztrokultura/seink-konyhanovenyei-es-fuszerei> , letöltve: 2024.03.05

http6: arcanum.com: Magyar Néprajzi Lexikon – lépezés.
<https://www.arcanum.com/hu/online-kiadvanyok/Lexikonok-magyar-neprajzi-lexikon-71DCC/I-7316E/lepezes-7323A/> , letöltve: 2024. 03. 30.

http7: National Geographic: Betiltották a madarak lépvesszős vadászatát Franciaországban.
<https://ng.24.hu/fold/2021/07/09/betiltottak-a-madarak-lepvesszos-vadaszatat-franciaorszagban/> letöltve: 2024. 03. 30

http8: Wikipedia – foltos bürök. https://hu.wikipedia.org/wiki/Foltos_b%C3%BCr%C3%B6k ,
letöltve: 2024. 03. 30.

http9: Plants for a Future: Urtica dioica.
<https://pfaf.org/user/Plant.aspx?LatinName=Urtica+dioica> , letöltve: 2024. 03. 30

http10: Wikipedia – Staphylococcus. <https://hu.wikipedia.org/wiki/Staphylococcus> , letöltve:
2024. 03. 30.

http11: Házipatika - MRSA: a legrettegettebb fertőzés.
https://www.hazipatika.com/psziche/csalad/cikkek/mrsa_a_legrettegettebb_fertozes ,
letöltve: 2024. 03. 30.

http12: Eutrema: <https://eutrema.co.uk/basic-substances-what-are-they/> , letöltve:2024.
03. 30.

6. Táblázatok és ábrák jegyzéke

4. ábra: Melius Juhász Péter Herbárium című munkájából származó különleges növény a ciprus (Melius 1578) – 11. oldal

2. ábra: Az orvosi szappanfű, *Saponaria officinalis* hajtásának felhasználása kézmosásra, forrás: Dénes 2022. – 13. oldal

3. ábra: A közönséges tarackbúza gyökerének felhasználása edénysűrolásra. Forrás Dénes 2022. – 14. oldal

1. táblázat: A nagy csalán (*Urtica dioica* L.) legfontosabb, legnagyobb mennyiségben előforduló anyagai, növényi részenként csoportosítva, forrás: Bhardwaj et. al. 2024 – 17. oldal

4. ábra: A közönséges csalán (*Urtica dioica*) felhasználási lehetőségei manapság. Forrás: Bhardwaj et. al. 2024. – 19. oldal

2. táblázat: A növényi orvosságok készítéséhez felhasznált növényi részek, kivonások és adalékanyagok. forrás: Babulka 2002 nyomán. – 24. oldal

7. Hallgatói nyilatkozat

NYILATKOZAT

a záródolgozat nyilvános hozzáféréséről és eredetiségéről

A hallgató neve:	Rickenbach Tímea
A Hallgató Neptun kódja:	FMTLEJ
A dolgozat címe:	Gyógynövények a magyar hagyományban
A megjelenés éve:	2024
A konzulens intézetének neve:	Kertészettudományi Intézet
A konzulens tanszékének a neve:	Gyógy- és Aromanövények Tanszék

Kijelentem, hogy az általam benyújtott záródolgozat egyéni, eredeti jellegű, saját szellemi alkotásom. Azon részeket, melyeket más szerzők munkájából vettem át, egyértelműen megjelöltem, és az irodalomjegyzékben szerepeltettem.

Ha a fenti nyilatkozattal valótlan állítást teszek, tudomásul veszem, hogy a záróvizsga-bizottság a záróvizsgából kizár és a záróvizsgát csak új dolgozat készítése után tehetek.

A leadott dolgozat, mely PDF dokumentum, szerkesztését nem, megtekintését és nyomtatását engedélyezem.

Tudomásul veszem, hogy az általam készített dolgozatra, mint szellemi alkotás felhasználására, hasznosítására a Magyar Agrár- és Élettudományi Egyetem mindenkor szellemi tulajdon-kezelési szabályzatában megfogalmazottak érvényesek.

Tudomásul veszem, hogy dolgozatom elektronikus változata feltöltésre kerül a Magyar Agrár- és Élettudományi Egyetem könyvtári repozitori rendszerébe. Tudomásul veszem, hogy a megvédett és

- nem titkosított dolgozat a védést követően
- titkosításra engedélyezett dolgozat a benyújtásától számított 5 év eltelte után nyilvánosan elérhető és kereshető lesz az Egyetem könyvtári repozitori rendszerében.

Kelt: Keszthely, 2024. év április hó 19. nap


Hallgató aláírása

7.1 Konzulensi nyilatkozat

NYILATKOZAT

Rickenbach Tímea (FMTLEJ) konzulenseként nyilatkozom arról, hogy a záródolgozatot áttekintettem, a hallgatót az irodalmi források korrekt kezelésének követelményeiről, jogi és etikai szabályairól tájékoztattam.

A záródolgozatot/szakdolgozatot/diplomadolgozatot/portfóliót a záróvizsgán történő védeésre javaslom / nem javaslom¹.

A dolgozat állam- vagy szolgálati titkot tartalmaz: igen nem^{*2}

Kelt: 2024. 04. 15.



Dr. Cseh Eszter
belső konzulens

¹ A megfelelő aláhúzendó.

² A megfelelő aláhúzendó.